



防災・救急

地震や風水害などの自然災害は、私たち人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は日ごろの備えによって減らすことができます。災害による被害を少なくするためには、自治体などによる防災の取り組み(公助)はもちろんのこと、自分のことは自らで守る(自助)や地域の人たちで助け合うこと(共助)こそ不可欠な取り組みといえます。

いざというときに備えて、非常持出品の準備や家屋の耐震改修、家具の固定など、まずは身のまわりの安全対策から始めましょう。

また、大きな災害が発生した場合は、何よりも地域の人たちの協力が必要です。普段から災害時にすばやく行動できる体制をつくりましょう。

災害に備えて



地震に備えて

問 防災安全課 TEL 62-2119

こんな時地震が起ったら

●屋内にいた場合

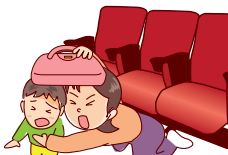
デパート・スーパー

・カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。



劇場・ホール

・カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてず冷静な行動をとる。



集合住宅

・ドアや窓を開けて避難口を確保する。
・避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

●屋外にいた場合

路上

・その場に立ち止まらず、周りの危険物に注意し、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
・近くに空き地などがないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。

- ・ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- ・倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

車を運転中

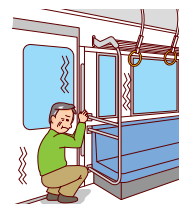
- ・ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- ・避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

海岸付近

- ・高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。

電車などの車内

- ・つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- ・途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- ・乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。



全国瞬時警報システム(J-アラート)

国が発表する緊急情報を受信し、自動で市の防災行政無線を起動して防災行政無線子局スピーカーから警報を放送するシステムです。

家族や地域、職場などで警報が放送されたときの行動について確認しておきましょう。

〈 広告 〉

電気工事・空調設備

有限会社

内藤電機

袖ヶ浦市坂戸市場1663-2

TEL:0438-62-8254



災害時緊急連絡先

通報はあわてずに落ち着いて正確に伝えましょう!

火事・救急・救助

事件・事故

海の事件・事故

局番なし 119 番

局番なし 110 番

局番なし 118 番



日頃の準備

●家具などの転倒防止

寝ている時に地震が発生した場合、子どもや高齢者は倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる可能性が高くなります。特に寝室の家具などは、転倒防止金具を取り付けたり、倒れそうな家具を置かないようにしましょう。

また、ガラスの破片が散乱することがあるので、寝室に丈夫な底のスリッパなどを用意しておくことをおすすめします。

●非常時持ち出し品の確認

非常時に持ち出す物を確認しておきましょう。

例えば…

- (1)非常食、飲料水、簡易トイレ、口腔ケア用品
- (2)懐中電灯、ラジオ
- (3)薬(特に日常服用しているもの)やお薬手帳など薬の品名がわかるもの
- (4)通帳、印鑑、保険証の写し、貴重品など
- (5)衣類(特に冬は防寒できるもの)雨具など

●避難するときは

避難するときに時間があれば、通電火災が発生することを防ぐため、電気のブレーカーを切り、ガスや水道の漏れを防ぐため、元栓を閉めてから避難しましょう。

避難場所までの移動の際は、落下物や路上のがれきに注意し、ご近所に声を掛け合って一緒に避難しましょう。

情報連絡体制(防災行政無線)

災害時に備えて市内に防災行政無線を設置して、緊急の情報連絡体制を整えています。災害時はあわてず、落ちついて、正しい情報をつかんで行動しましょう。

震度4以上の地震が発生した場合は、自動的に放送が流れます。放送が聞き取れない時やもう一度内容を確認したいときは、通話料無料のテレホンサービス(0120-031-240)をご利用ください。また、携帯電話・パソコンなどにメールでお知らせする「袖ヶ浦市生活安全メール」の配信を実施しています。登録など詳しくは、P88の「市の広報」をご覧ください。

自主防災組織(もしもに備えて積極的に組織を結成しましょう)

大地震の被害は、広い地域で同時に数多く発生し、道路網の寸断なども予想され、防災関係機関の活動が困難になることが数々の大震災で明らかになっています。その際、自主的な防災活動が被害を最小限に食い止めるために大きな効果があったことが報告されています。このようなことから、市では自主防災組織の結成を推進しており、自主防災組織には防災資機材の貸与を行っています。

令和6年3月現在の結成組織数は、80組織です。区等自治会等で結成を希望される場合は、防災安全課までご相談ください。

確かめておこう わがまちの避難場所・避難所

市では、地震などの災害時の避難場所・避難所を市内26箇所に設けています。災害時には避難者の受入れや食料等の提供など周辺地域の災害対策の拠点となります。

各避難所には、備蓄倉庫を設置し下表の物品などを備蓄しています。この他に周辺の公園、空き地など、一時的な避難場所や避難経路を家族であらかじめ話し合っておきましょう。

備蓄倉庫の主な備蓄品

1	発電機、コードリール、投光器
2	チェンソー
3	非常食、飲料水
4	油圧ジャッキ
5	三角テント(三方幕付き)
6	バール、スコップ
7	かまど(釜、鍋付き)
8	調理用固形燃料
9	懐中電灯、ラジオ
10	土のう袋、ブルーシート
11	真空パック毛布
12	担架
13	組立て式簡易トイレ

防災・救急

避難場所・避難所一覧



No	名称	所在地	電話
1	昭和小学校	坂戸市場1431	62-2055
2	市民会館	坂戸市場1566	62-3135
3	奈良輪小学校	奈良輪425-1	62-6700
4	袖ヶ浦高校	神納530	62-7531
5	昭和中学校	神納3204	62-2275
6	蔵波小学校	蔵波台4-19-1	63-6351
7	蔵波中学校	蔵波2967-2	62-7041
8	長浦小学校	長浦駅前6-1-4	62-2905
9	長浦中学校	久保田129	62-2934
10	臨海スポーツセンター	長浦1-57	63-2711
11	長浦交流センター	蔵波513-1	62-5713
12	代宿公民館	代宿74-1	63-4296
13	根形小学校	三ツ作761	63-0450
14	根形中学校	三ツ作741	63-0312
15	健康づくり支援センター	三ツ作1862-12	64-3200

No	名称	所在地	電話
16	根形交流センター	下新田1277	62-6161
17	平岡小学校	野里1503	75-2036
18	平岡交流センター	野里1563-1	75-6677
19	平岡小学校幽谷分校	川原井470	
20	平川交流センター	横田115-1	75-2195
21	平川中学校	横田500	75-2191
22	中川小学校	横田2583	75-2453
23	中川幼稚園	横田2637	75-6390
24	平川公民館富岡分館	吉野田622-2	75-4805
25	平川保育所	三箇1965	75-2159

災害の状況によっては、最寄の避難場所等が使えない場合もあります。

避難場所とは、校庭等の広い土地をさし、避難所は建物をさします。



災害用伝言サービス

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

災害用伝言ダイヤル(171)

171 をダイヤルした後

ガイダンスに従ってください。

災害に備えてマイ・タイムラインを作成しよう！

「マイ・タイムライン」とは、台風のような事前にある程度の予測ができる災害が発生した際に「いつ」「誰が」「何をするか」を整理した、個人の防災行動計画です。

大規模な風水害を想定し、自分や家族の取るべき行動をあらかじめ決めておくことで、いざという時に慌てずに避難する助けとなります。

自分の住んでいる地域の災害リスクを知ろう

ハザードマップなどを確認し、自分の住んでいる場所がどのようなリスクがあるのか、確認しましょう。避難とは、「難」を「避」けることで、安全な場所にいる方まで避難する必要はありません。

ハザードマップは、市ホームページで確認できるほか、防災安全課でも配布しています。

防災行動を確認しよう

台風のような風水害は、突発的に発生する地震とは異なり、時間軸で行動を考える必要があります。非常時に備え、避難先や避難方法、避難所までの時間を確認しておきましょう。

避難所は、市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

マイ・タイムラインに自分の行動を記入しよう

ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しておきましょう。

自宅の危険度					
洪水浸水予測	避難方法		私の避難所は、	避難所までの時間	
m	車	歩	です。	分	
警戒レベル	1	2	3 (危険な場所から) 高齢者などは避難	4 (危険な場所から) 全員避難	5 災害発生 命を守る最善の行動をとる
避難行動など	災害への心構えを高めましょう。	ハザードマップなどで、自分の避難行動を確認しましょう。	高齢者・障がいのある方・小さいお子さんとその支援者は、避難しましょう。 そのほかの人は、避難の準備を整えましょう。	速やかに避難先へ避難しましょう。避難場所への移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所などに避難しましょう。	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。
避難情報など			避難準備・高齢者など避難開始	避難勧告 避難指示(緊急)	災害発生情報
警戒レベル相当情報	早期注意情報 (警報級の可能性)	氾濫注意情報 大雨・洪水注意情報 など	氾濫警戒情報 大雨・洪水警報 など	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 など	氾濫発生情報 大雨特別警報 など
警戒レベルごとに、その時なすべきことを考えて記入しましょう	例えば…				
	天気予報を確認	非常持ち出し品の確認	避難準備	避難開始	避難完了
	携帯電話を充電		避難場所・開設状況の確認		

▲ 野外行動の禁止
▲ 屋内の安全な場所へ避難

防災・救急

火災

火災から身を守るために

●いのちを守る10のポイント

●4つの習慣

- ・寝たばこは絶対にしない、させない
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ・こんろを使うときは火のそばを離れない
- ・コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

●6つの対策

- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する
- ・火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- ・お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ・防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

*総務省消防庁「いのちを守る10のポイント」参照

地震火災の対策をしましょう

地震発生後において、電気起因する火災が発生しやすくなります。これは、地震によって電気器具が破損してしまい、そのまま再通電することで破損した電気器具から出火するなどの通電火災が発生するためです。

●地震火災を防ぐポイント

●事前の対策

- ・住まいの耐震性を確保しましょう
- ・家具等の転倒防止対策(固定)を行いましょう
- ・感震ブレーカーを設置しましょう
- ・ストーブ等の暖房機器の周辺は整理整頓し、可燃物を近くに置かないようにしましょう
- ・住宅用消火器等を設置し消火方法について確認しましょう
- ・住宅用火災警報器を設置しましょう



例)簡易タイプの感震ブレーカー

●地震直後の行動

- ・停電中は電気器具のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから抜きましょう
- ・避難するときはブレーカーを落としましょう
- ・石油ストーブや石油ファンヒーターからの油漏れの有無を確認しましょう

●地震発生からしばらくして

- ・ガス機器、電気器具及び石油器具の使用を再開するときは、機器に破損がないこと、近くに燃えやすいものがないことを確認しましょう
- ・再通電後は、しばらく電気器具に異常がないか注意を払いましょう(煙、におい)

●日頃からの対策

- ・消防団や自主防災組織等へ参加しましょう
- ・地域の防災訓練へ参加するなどし、発災時の対応要領の習熟を図りましょう

消火の豆知識

●消火器の使い方

- (1)黄色の安全ピンを上引き抜く
- (2)ホースまたはノズルを燃えているものにむける
- (3)上下のレバーを握る



●消火方法の例

- ・火元にいきなり近づくのではなく、ホウキで掃くような動きで徐々に近づいていきましょう
- ・近づく際には姿勢を低くし、煙や炎から身を守りましょう
- ・室内で使用する場合には、必ず出口(退路)を背に消火しましょう
- ・屋外で使用する場合には、風上から使用しましょう
- ・住宅用消火器の放射時間はおよそ10~15秒ほど、放射距離はおよそ3~5mほどです

火よりこわい煙

建物火災で死に至った原因を見ると、火傷による死者より、一酸化炭素中毒・窒息による死者のほうが多くなっています。煙の性質を知り、一刻も早く煙から逃れることが大切です。

●煙から身を守るために

- ・煙のなかを逃げるときは、濡れたハンカチやタオルを鼻と口に当てます。
 - ・呼吸は、「鼻から吸って口から吐く」を繰り返します。
 - ・できるだけ低い姿勢で、床すれすれのところに残っている空気を吸うようにします。
- *煙は階段などの縦方向に一気に広がっていきます。



防災・救急

119番通報の要領

問 消防署 TEL 64-0119

119番の受付場所は、「ちば消防共同指令センター」

119番通報は、「ちば消防共同指令センター(千葉市消防局内)」で受付されます。複数の市町村からの119番通報を受付けますので、通報の際には「袖ヶ浦市」からの通報であることをお伝えください。

119番通報の要領

あわてず落ち着いて、「119番」通報します

(1)何がおきたのか？

例 「火災です」「救急です」

(2)場所はどこですか？

例 「袖ヶ浦市福王台〇丁目〇番〇の□□アパートの203号室です」
「〇〇商店付近です」

(3)今の状態はどうですか？

何が燃えていますか？

どんな事故ですか？

例 「普通自動車同士の交通事故で、けが人が3名います」
「家が燃えています。逃げ遅れはしません。やけどをした人が1人います」
「父が入浴中に倒れて意識がありません」

(4)通報者の氏名と電話番号を伝える

例 「鈴木〇〇です」「電話番号は0438-62-〇〇〇〇です」

*公衆電話(ピンク色の電話)での、119番通報時、通報者からの声が聞こえない片通話となりますので、ちば消防共同指令センターからの呼び返しをしますので、いったん電話を切って、電話が鳴ったら出てください。

聴覚及び言語障害者用119番通報について

次の方法で事故や急病、火災等で救急車、消防車等を要請できます。

「ファクシミリから局番なしの119番」

以下の内容を記載ください。

- (1)救急・火災のいずれか
- (2)災害場所(住所)および目標物
- (3)必要としている人の氏名、年齢、性別
- (4)今の状態(意識はあるか・歩行は可能か等)
- (5)送信者の住所及び氏名、FAX番号、電話番号

「携帯電話やインターネット端末を使用したメール119・Net119」は、事前登録が必要となりますので消防本部へお問合わせ下さい。

祝日および日曜日の当番病院について

祝日および日曜日の診察可能な病院等は市ホームページのほか、新聞にも掲載されています。

心肺蘇生法

AED(Automated External Defibrillator:自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生を行う応急手当



周囲の安全を確認

(1)安全を確認する

・誰かが倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合は、近づく前に周囲の安全を確認します。道路などは車の通りもあるので特に気を付け、自らの安全を確保してから近づきます。



反応(意識)の確認

(2)反応を確認する

・傷病者に近づき、その耳元で「大丈夫ですか？」または「もしもし」と声をかけながら傷病者の肩を軽くたたき、反応があるかないかを見ます。傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにする。



119番通報とAEDの手配

(3)助けを呼ぶ~119番通報とAEDの手配~

・意識がなければ「誰か来てください!」と大きな声で助けを呼び「あなたは119番通報をしてください」、別の人に「あなたはAEDを持って来てください!」と指示します。



呼吸の確認

(4)呼吸を確認する

・傷病者のそばに座り、10秒以内に傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段通りの呼吸をしているか確認します。



回復体位

(5)回復体位

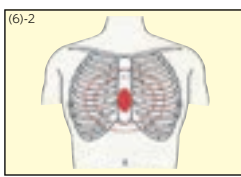
・反応はないが十分な呼吸をしている場合には嘔吐物による窒息を防ぐため傷病者を回復体位にします。



胸骨圧迫の姿勢

(6)-1胸骨圧迫

・普段通りの呼吸がなければ、直ちに胸骨圧迫を開始します。
・胸骨圧迫により酸素の含まれた血液を循環させます。



胸骨圧迫部位

(6)-2両手の置き方

・胸の真ん中(胸骨の下半分)を、重ねた手で「強く、早く、絶え間なく」真上から垂直に、約5cm沈むまで圧迫し、1分間に100~120回のスピードで30回行います。



頭部後屈あご先挙上法

(7) 気道の確保

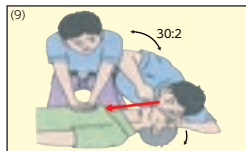
- ・片手を額に、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)にあてて、頭を後ろにのけぞらせ(頭部後屈)あご先を上げます。(あご先挙上)



胸が上がるのを確認する

(8) 人工呼吸

- ・傷病者の鼻をつまみ、息を約1秒かけて吹き込み、胸の上がり下がりを目で確認し2回続けます。
- ・もし胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫を開始します。



胸骨圧迫と人工呼吸の組合せ

(9) 心肺蘇生法の実施

- ・30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸のサイクル(30:2)を繰り返す。



AEDを置く場所

(10) AEDを傷病者の近くに置く

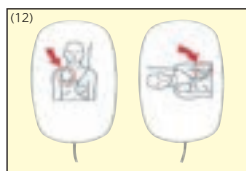
- ・AEDを傷病者の近くに置きます。
- ・機種により本体を取り出すか、蓋を開きます。



AEDの電源を入れる

(11) AEDの電源を入れパッドを取り出す

- ・電源ボタンを押します。(蓋を開くと自動的に電源が入る機種もあります。)
- ・音声メッセージに従い操作します。
- ・未就学児(7歳未満)までは小児用パッド、それ以上は小学生~大人用パッドを使用します。
- ・AEDは乳児(1歳未満)にも使用することができます。



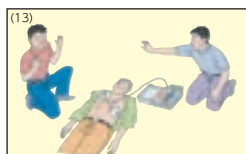
電極パッド

(12) 電極パッドを貼る

- ・傷病者の衣服を取り除きます。
- ・体が濡れている場合はタオル等でふき取ります。
- ・ペースメーカーがある場合は避けて貼ります。
- ・胸に貼り薬があればはがし、肌に残った薬剤をふき取ってから貼ります。
- ・電極パッドのシールを1枚ずつはがします。
- ・胸部にしっかり貼り付け、ケーブルをAED本体に接続します。



電極パッドを貼り付ける位置



解析中は音声メッセージに従い離れる

(13) 心電図の解析をする

- ・AEDから「体に触れないでください...」というメッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。
- ・「みなさん離れて!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。



ショックボタンを押す

(14) 除細動(電気ショック)の指示が出たらショックボタンを押す

- ・AEDが電気ショックが必要と判断すると「電気ショックが必要です」という音声流れ充電が始まります。
- ・「ショックボタンを押してください」などの音声流れ、ショックボタンが点滅します。
- ・再び「みなさん離れて!!」と注意を促し傷病者に誰も触れていないことを確認してからショックボタンを押します。



(画像提供: J-EITA 電子情報技術産業協会)
オートショックAEDに表示されているロゴマーク

- ・自動的に電気ショックが行われる機種(オートショック AED)では、電気ショックが必要と解析した場合に、ショックボタンを押さなくても自動的にカウントダウンまたはブザーの後に電気が流れます。

(15) ただちに胸骨圧迫を再開する

- ・電気ショックが完了すると「ただちに胸骨圧迫を開始してください」など音声流れますので、これに従ってただちに胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを再開します。
- ・胸骨圧迫の中断時間はできるだけ短くしましょう!
- ・ただちに胸骨圧迫を再開し2分経つと、(13)のようにAEDが自動的に心電図を解析します。
- ・心電図解析後に、「ショックは不要です。」などの音声流れたら、電気ショックは必要のない状態ですので、この場合は音声メッセージに従いただちに胸骨圧迫を再開してください。
- ・(13)、(14)、(15)の手順を2分おきに繰り返します。



直ちに胸骨圧迫を再開

(16) 心肺蘇生法を中断するとき

- ① 救急隊に引き継いだとき
 - ・傷病者の倒れていた状況、実施した応急処置、AEDによる除細動を実施した回数などを伝えます。
- ② 傷病者が目を開けたり、あるいは普段どおりの呼吸が出現した場合
 - ・到着した救急隊に引き継ぐまでは電極パッドをはがさずAEDの電源も入れたままにしておきます。嘔吐などの窒息の可能性があるときは、(5)のように回復体位にします。



回復体位

- ・救急隊の到着後に、傷病者を救急隊員に引き継いだあとは、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄するのが望ましいです。

出典:「改訂6版 応急手当講習テキスト 救急車がくるまでに」